Od online gamingu po online gambling

Digitálny svet, v ktorom žijeme, môže byť mínovým poľom pre rodičov a tiež odborníkov, ktorí sa venujú deťom a mladým ľuďom. Spôsob, akým sa v súčasnosti deti hrajú, sa úplne líši od toho, ktorý poznala generácia ich rodičov. „Speňaženie“ hrania sa je predmetom mnohých výskumov a tie sa často pozerajú aj na to, ako súvisí online gaming, teda hranie online hier, s neskorším online gamblingom, online patologickým hráčstvom.

10 sfér, na ktoré si môžete dať pozor

1. NADMERNÉ POUŽÍVANIE ZARIADENÍ - PC A MOBIL

Je v poriadku, ak má vaše dieťa online aktivity, no je preň dôležitý aj čas offline, strávený komunikáciou, či spoločnými aktivitami s rodinou a rovesníkmi.

2. MÍŇANIE PEŇAZÍ ONLINE BEZ SÚHLASU

Aj o financiách je dôležité s dieťaťom komunikovať. Samozrejme, v závislosti od veku. Ak sa dieťa so symbolickým obnosom vreckového naučí hospodáriť už v útlom veku (1. stupeň ZŠ), vo vyššom veku sa nemusíte obávať, že bude neuvážene míňať. Dôverujte svojmu dieťaťu, naučte ho zodpovednosti a dovoľte mu minúť zlomok svojich financii na to, čo ho poteší, či už sú to online hry alebo niečo iné. Ak by však online míňalo zrazu viac ako zvyčajne, pýtalo si od vás peniaze navyše, či dokonca používalo vaše peniaze bez toho, aby ste o tom vedeli, zbystrite a porozprávajte sa o tom, čo sa u neho deje.

3. ZMENY V SPRÁVANÍ

Ak je vaše dieťa náladové, podráždené, smutné alebo má iné nezvyčajné zmeny nálady vtedy, keď nemôže hrať online hru, zvýšte svoju pozornosť a snažte sa spoločne naplánovať viac jeho voľného času v offline priestore a podporiť jeho offline aktivity.

4. ZMENA V PRÍSTUPE K ŠKOLE

Deti sa vďaka učeniu a škole učia mnohému, vrátane zodpovednosti, či zmyslu pre povinnosť. Ak sa v živote vášho dieťaťa zmení prístup k vzdelávaniu, skúmajte, čím to je.

5. NESPOKOJNOSŤ S RODINNÝM ŽIVOTOM

Najmä tínedžeri často pôsobia otrávene spoločným časom stráveným s rodinou. Napriek tomu je pre nich veľmi dôležitý. Skúste ho naplánovať tak, aby bol pre nich zaujímavý a aby ste budovali pevné a otvorené vzťahy. Ak má vaše dieťa obľúbenú onlinu hru, zaujímajte sa o ňu, zahrajte sa spolu. No čas strávený online si vykompenzujte aj inými aktivitami, napr. športom.

6. ZMENY V STRAVOVANÍ

Budovanie zdravého životného štýlu je pre deti a mladých ľudí dôležité. Buďte im aj v tejto oblasti príkladom. Ak sa v ich stravovaní niečo zmení a zrazu sa začnú prejedať alebo napr. jesť veľa sladkostí, či naopak ich príjem potravy sa zníži, zbystrite a porozprávajte sa so svojim dieťaťom o tom, čo sa deje. Čo sa týka času stráveného online, nemal by ovplyvňovať stravovanie dieťaťa, či už ide o maškrtenie pri hraní online hier, či naopak, vynechávanie jedál kvôli nim. Ak je to možné, jedzte spolu na mieste na to určenom.

7. NETRPEZLIVOSŤ

Ak sú vaše deti príliš netrpezlivé, nie sú ochotné čakať a v každej voľnej chvíľke používajú mobil, skúste pátrať po tom, čím to je.

8. VZHĽAD

O gambleroch sa často hovorí, že sa prestanú starať o svoj zovňajšok, vyzerajú zanedbane, utrápene a sú výrazne chudší. Ak vaše dieťa na úkor času stráveného online začne zanedbávať svoj zovňajšok, porozprávajte sa s ním.

9. NUTKAVÉ SPRÁVANIE

Ak viete, že vaše deti majú sklon k nutkavému správaniu, napr. majú potrebu opakovane kontrolovať veci (zamknutie bytu, zatvorenie okna,...) a mať určitým spôsobom zorganizované svoje veci či aktivity, môže byť ich tendencia vybudovať si závislosť na zariadení väčšia. Môže spočívať napr. v neustálej kontrole smartfónu.

10. KLAMSTVÁ

Vždy keď zistíte, že vám dieťa alebo tínedžer klame, dajte si pozor. Hovorte s ním otvorene o tom, čo sa stalo, netrestajte ho, ale snažte sa zistiť, čo zapríčinilo, že nepovedalo pravdu. Buďte pokojní a dajte mu najavo, že vám môže povedať o čomkoľvek, čo sa u neho deje a budete mať snahu konať v jeho prospech.

Ak máte pocit, že Vaše dieťa trávi pri online hre, na sociálnej sieti alebo inou online aktivitou príliš veľa času a je v dôsledku toho negatívne ovplyvňovaný jeho offline život (rodina, škola a vzdelanie, kamaráti, stravovanie, spánok,...), vyhľadajte psychológa. Odborníka vo vašom regióne nájdete na **https://ipcko.sk/mapa-pomoci/**. Rovnako tam nájdete aj zoznam slovenských liniek pomoci, ktoré môžete kontaktovať.

10 tipov, ako pomôcť

1. MAJTE SA NA POZORE

Nenechajte sa chytiť do pasce a zmanipulovať názorom iného dospelého o tom, koľko času tráveného online je u dieťaťa v poriadku. Tento názor nemusí byť správny, aj preto je najistejšie hovoriť o tom s odborníkom.

2. NEVZDÁVAJTE HĽADANIE

Aj keď závislosť na hazardných hrách je dnes považovaná za duševnú poruchu, niektorí lekári nemusia byť odborníkmi v tejto oblasti - rodiny sa môžu sami obrátiť na „liečebne“ a špecializované kliniky.

3. NAVŠTÍVTE ODBORNÍKA

Konzultovať to môžete aj so všeobecným lekárom. Zistite, ktorá pomoc a podpora sú k dispozícii. Pozrite si „Mapu pomoci“ na www.ipcko.sk

4. POROZPRÁVAJTE SA SO ŠKOLOU

Nebojte sa otvoreného a čestného rozhovoru. Školy vo veľkej miere participujú na duševnom zdraví a môžu žiakov nasmerovať na najvhodnejšie podporné služby.

5. ZAUJÍMAJTE SA AKTÍVNE

Platí to pre školskú prácu a vytváranie učebného prostredia doma. Nájdite činnosti a koníčky, ktoré vytvárajú život mimo obrazovky a buďte jeho súčasťou.

6. VZDELÁVAJTE SA

Zistite si viac informácií o hre, ktorú hrá vaše dieťa. Má táto hra loot boxy (balíčky plné lákavých vecí, ktoré si človek môže zakúpiť za reálne alebo herné peniaze)?

7. NASTAVTE PRAVIDLÁ

Ako rodičia môžete u menších detí nastaviť rodičovskú kontrolu a časovanie pre všetky zariadenia (vrátane telefónov).

8. FINANČNÉ KONTROLY

Vypnite nákupy v hrách a uistite sa, že kreditná alebo debetná karta nie je pripojená ku konzole, na ktorej dieťa a mladý človek hrá. Neodporúča sa prepájať kreditné a debetné karty so zariadením.

9. DISKUTUJTE O “LOOT BOXOCH” A STÁVKACH O “SKINY”

Rozprávajte sa s dieťaťom o loot boxoch a skinoch (estetickom vylepšení hernej postavy za peniaze). Mnoho hier je stále možné hrať a uspieť v nich aj bez použitia oboch prvkov.

10. NEPOŽIČIAVAJTE PENIAZE

Ak si myslíte, že sa použijú na hranie online bez vášho súhlasu.

Viac nájdete na

WWW.STALOSATO.SK

#STOPONLINEGROOMINGU

#ZALEZINATEBE

#DEJESATO

#POMOCEXISTUJE

Tento poster pre Vás vytvorili psychológovia z IPčko.sk.

Inšpirované: nationalonlinesafety.com

STALOSATO.SK

Férová Nadácia O2

IPčko.sk

.SK-NIC Register domény .sk